

# Krystyna

Mówiąc o szalonym, barwnym romansie, nikt nawet nie pomyślałby o Krysi. Niby nie była brzydka – ale trudno było też o niej mówić jako o piękności. Od zawsze zachowywała się tak, jakby pracownicy chcieli ukryć wszystkie zalety swojej figury i urody, a wyeksponować wady. Była po prostu niewidzialna.

Krystyna pojechała do Ciechocinka po długich tygodniach namawiania ją przez przyjaciółkę. Nigdzie nigdy nie jeździła, była raz czy dwa za granicą, ale tylko przy jakiejś okazji. Nie to, że nie chciała – po prostu był to skutek ciągu podejmowanych przez nią decyzji. Podobnie jak z wykształceniem – zawsze dużo czytała, ale przywykła, że rodzina z tego drwiła, i z czasem sama zaczęła siebie postrzegać jako tę głębszą czy leniwą. Wcześniej wyszła za męża, za syna znajomych rodziców i ich sąsiada. Nigdy nie była w nim zakochana, po prostu jakoś tak wyszło, wszystkim się to rozwiązanie podobało, a ona nie protestowała. Szybko też urodziła swoje pierwsze i jedyne dziecko – córkę, która po latach miała stać się przerażającą kopią swojego roszczeniowego ojca.

Krystyna była pogodzona ze swoim życiem. Nigdy nie przepadała za zajmowaniem się domem, ale była w tym na tyle sprawna

i ogarnięta, że zajmowało jej to stosunkowo niewiele czasu. Resztę przeznaczala na sekretne czytanie, dokształcanie się i podróże palcem po mapie. Pewnie nikt patrząc na nią, nie wpadłby na to, że skromnie ubrana, cicha, szara myszka w głębi duszy nie marzyła o niczym innym niż o dalekich podróżach.

Ciechocinek może nie był spełnieniem jej marzeń, ale stał się jednak przyczynkiem do tego, że Krystyna zobaczyła inne życie niż to zamknięte w małym mieszkaniu bloku z wielkiej płyty. Chodziła na spacer, karmiła wiewiórkę i z zazdrością patrzyła na ludzi, którzy bez oporów nawiązywali kontakt z innymi. Ona tego nie potrafiła. Najpierw rodzice, a później mąż utrwalili w niej przekonanie, że jest wyjątkowo nieciekawą osobą.

Od przedszkola miała tylko jedną jedyną przyjaciółkę (zresztą tę, która namówiła ją na wyjazd). I gdy pewnego popołudnia Krystyna popijała na ławce herbatę i bezwiednie przyglądała się spacerującemu mężczyźnie, stało się coś, czego się nie spodziewała. Mężczyzna do niej podszedł, jak gdyby nigdy nic zapytał, czy może się dosiąść. Była to jedna z dziwniejszych rzeczy, jakie przydarzyły się Krysi, i początek zupełnie nowego etapu w jej życiu.

Przez kolejne dwa tygodnie praktycznie nie rozstawała się z Adamem. Mężczyzna znalazł większość miejsc na świecie, o których ona tylko czytała, dużo podróżował, mówił w kilku językach. Mimo skończonych 50 lat Krystyna pierwszy raz w życiu się zakochała. Odmłodziła, za namową Adama odświeżyła garderobę i pierwszy raz w życiu poszła do fryzjera, zamiast sama jak zwykle podciąć włosy. Każdy, kto przez następne dni widział ich razem, był przekonany, że są parą od lat. Znajomość zmieniła się w szalony romans, a Krystyna zupełnie zapomniała, że za kilka dni ma wrócić do swojego zwykłego życia. Od początku jednak nie ukrywała prawdy przed Adamem.

Powrót do domu był dla Krysi jak skok do lodowatej wody. Zastała pobojowisko – stosy brudnych ubrań, niedojedzone resztki jedzenia, które sama przygotowała przed wyjazdem, lepką od brudu podłogę. Ona jednak tylko zacisnęła zęby i wzięła się do szorowania. Po kilku godzinach dom przejaśniał. Nie wiedziała jednak, co zrobiła w życiu nie tak. Nie spodziewała się powitalnego obiadu czy kwiatów – miała jednak nadzieję, że jej pierwszy w życiu samotny wyjazd pozwoli jej rodzinie ją docenić. Stało się dokładnie odwrotnie. I gdy znowu niezadowolony mąż

zaczął narzekać na smak zupy, wykrzyczała mu, że się zakochała. Sama nie wiedziała, czego się spodziewać, ale chyba liczyła, że choć trochę go to zaboli i może będzie zazdrosny. Nie był – rubasznie się tylko zaśmiał i rzucił, że niemożliwe, żeby ktokolwiek zechciał taką starą szkapę.

W takiej atmosferze minęło kolejnych kilka dni. Właściwie – jak się zastanowiła, nie była to w sumie nowość, ale dopiero teraz, po trzydziestu latach małżeństwa zauważyła, jak bardzo nie chce tak żyć. A jednak wieczorem znowu podgrzała parówki, pokroiła pomidory, przygotowała bułki i gdy mąż przeżuwał je, co chwila wybuchając swoim szyderczym śmiechem podczas oglądania głupiego serialu, po prostu wstała i wyszła.

Krystyna zabrała z sobą tylko swoją torebkę. Miała w niej portfel, stary telefon, kilka drobiazgów i książkę. Szła przed siebie kilka godzin, aż ręce zmarzły jej tak, że ledwo mogła utrzymać telefon. Zadzwoiła do Adama – od którego niczego nie oczekiwała. Nie wiedziała, co będzie dalej, nawet niezbyt żałowała, że podjęła decyzję tak późno, nie wiedziała jeszcze jak i gdzie, ale czuła, że wreszcie zaczęła swoją pierwszą prawdziwą podróż.

## ZDROWIE

# Rzadkie włosy, nierzadki problem

Na skórze naszych głów rośnie od 100 do 150 tys. włosów, na każdy jej centymetr kwadratowy przypada ich średnio 200–300. Każdy włos prędzej czy później wypadnie – jest to związane z jego cyklem życiowym. Przeciennie rośnie do siedmiu lat, wydłużając się o centymetr na miesiąc, po czym wypada. Codziennie tracimy w ten sposób od 50 do 100 włosów i jest to proces naturalny. Łysienie zachodzi wtedy, gdy utrata włosów, rozpoczynająca się najczęściej na czole i szczycie głowy, jest trwała. Dotyczy zarówno mężczyzn, jak i w mniejszym stopniu kobiet i choć samo w sobie najczęściej nie jest schorzeniem, może źle wpływać na samoocenę i stan psychiczny. Czasem też łysienie może być objawem wskazującym na poważniejszą chorobę, np. problemy z tarczycą czy anemię, a także zaburzenia hormonalne.

Za 95 proc. przypadków łysienia odpowiadają uwarunkowania genetyczne. Są one podłożem łysienia androgenowego – spowodowanego wrażliwością mieszki włosowego na pochodną testosteronu – dihydrotestosteronu (DHT). Wskutek tego mieszki wytwarzają coraz cieńsze i słabsze włosy, sam ulegając zmniejszeniu. Dziedziczny po obojgu rodzicach, więc brak włosów u dziadka ze strony matki też może oznaczać ryzyko łysienia wnuka. Łysienie androgenowe w mniejszym albo większym nasileniu w 80 proc. dotyczy mężczyzn i zaczyna się w 25.–45. roku życia, choć pierwsze objawy mogą pojawić się już u nastolatków. Ten typ łysienia określane jest też jako łysienie typu męskiego.

Wyraźnym wczesnym objawem łysienia androgenowego jest pojawienie się nad czołem dwóch położonych symetrycznie zakoli, które stopniowo się powiększają. Następnym etapem

jest cofnięcie linii włosów, obejmujący obszar na skroniach i czole. W dalszym stadium łysina obejmuje część ciemieniową, czyli szczyt głowy, na którym tworzy się tzw. tonsura, zwana potocznie podkową. Z wierzchołka głowy łysina rozprzestrzenia się równomiernie i koncentrycznie. Zazwyczaj mężczyźni dotknięci łysieniem zachowują resztki włosów na potylicy i częściowo w okolicach skroniowych.

### CZYNNIKI RYZYKA

Uwarunkowania genetyczne są najczęstszymi, ale nie jedynymi przyczynami łysienia. Istotnymi czynnikami chorobotwórczymi są stosowanie konkretnych leków (środki antymetaboliczne, środki alkilowe, środki mające na celu zahamowanie mitozy), zatrucie metalami ciężkimi (tal, arsen, ołów), choroby o podłożu autoimmunologicznym, ostre choroby, którym towarzyszy wysoka temperatura, choroby chroniczne (guzy, toczeń rumieniowaty, erythematosus), zmiany hormonalne i czynniki stresogenne.

### RODZAJE ŁYSIENIA

Wspomniane czynniki stresogenne mogą być głównym powodem łysienia neurotycznego. Każdy z nas słyszał o ludziach, którzy na skutek tragicznego przeżycia w jeden dzień całkowicie osiwiali. Przeżyta trauma może też być przyczyną nadmiernego wypadania włosów. Łysienie neurotyczne może być także powiązane z długotrwałymi zaburzeniami depresyjnymi. Zależnie od stanu układu nerwowego chorego może być ono reakcją np. na śmierć bliskiej osoby, utratę pracy czy rozpad związku. Ten rodzaj łysienia jest bardzo trudny do całkowitego wyleczenia, ponieważ trudno jednoznacznie zdiagnozować jego przyczynę.

2 proc. pacjentów zgłaszających się do dermatologa cierpi na łysienie plackowate, które charakteryzuje się występowaniem przejściowych lub trwałych ognisk wyłysienia, rozmieszczonych nieregularnie na głowie. Choroba może pojawić się w każdym momencie życia, najczęściej jednak zapadają na nią dzieci lub młodzi ludzie. Powstaje ona głównie na tle zaburzeń autoimmunologicznych i naczyniowych. Z uwagi na bardzo widoczne objawy, które trudno kosmetycznie zamaskować, łysienie plackowate może doprowadzać do poważnych zaburzeń psychicznych i braku akceptacji swojego wyglądu. W leczeniu tej odmiany łysienia stosuje się minoksydil, cygnolinę albo terapię kortykosteroidową. Niestety efekty leczenia są zwykle mało skuteczne, a po zaprzestaniu terapii włosy zazwyczaj wypadają.

Nieodwracalnym schorzeniem jest łysienie bliznowaciejące. Proces chorobowy obejmuje zaburzenia niszczące torebki włosowe oraz zastępowanie ich tkanką bliznowatą połączoną z trwałą utratą włosów. Towarzyszącymi objawami choroby są świąd, ból lub nadwrażliwość skóry głowy. Do łysienia bliznowaciejącego dochodzi z reguły wskutek urazu bądź innego stanu chorobowego, jak oparzenia ogniem i środkami chemicznymi, skaleczenia i otarcia naskórka oraz odmrożenia.

### LECZENIE

Łysienia dziedzicznego nie trzeba leczyć, ponieważ ani nie wiąże się z komplikacjami zdrowotnymi, ani nie boli. Dla wielu osób ważne są jednak względy estetyczne i zadowolenie ze swojego wyglądu. Powinny więc one wzbogacić swoją dietę w witaminy A, D i E oraz selen, cynk, żelazo, wzmacniające włosy. Mikroelementy te znajdziemy w warzywach,



rybach, nabiale i przetworach mącznych. Szampony z drogerii nie pomogą w łysieniu, wzmocnią tylko kondycję włosów, które jeszcze nie wypadły. Coraz popularniejsze jest leczenie farmakologiczne, podczas którego przyjmuje się minoksydil, rozszerzający naczynia mieszków włosowych, albo finasteryd, hamujący enzym 5α-reduktazę. Stosuje się też terapię hormonalną – lek zawierający estradiol może być używany przez kobiety i mężczyzn.

Coraz więcej osób decyduje się na zabiegi kosmetyczne, jak przeszczep włosów, transplantacja włosów czy przeszczepy skóry owłosionej. Są to rozwiązania kosztowne, ale dają natychmiastowy i długotrwały efekt kosmetyczny. Najnowszymi metodami, polecenymi dla osób z trudnym do leczenia łysieniem androgenowym, są mezoterapia i laseroterapia. W trakcie mezoterapii pod skórę wprowadzane są koktajle witaminowo-mineralne lub osocze bogatopłytkowe. Aktywowane płytki krwi uwalniają czynniki wzrostu i odżywiają mieszki włosowe, a włos zaczyna rosnąć. Pod wpływem osocza zaczynają się też tworzyć nowe mieszki włosowe. Trwająca pół roku laseroterapia – stymulacja światłem czerwonym i podczerwonym – działa na metabolizm komórek mieszków włosowych, stymulując je do ponownego wytwarzania włosa.